

中学生・小学校4～6・小学校3年生以下部門 **2026課題ルーティン構成表（各ブロック右・左交互に実施）**

**4カウント**

**Aブロック**

|       |        |          |          |
|-------|--------|----------|----------|
| Vステップ | バックランジ | グレイプバイン  | グレイプバイン  |
| （その場） | （その場）  | （斜め後ろ往復） | （斜め後ろ往復） |

|         |          |         |         |
|---------|----------|---------|---------|
| マンボ/マーチ | スライド/ポーズ | ステップタッチ | ステップタッチ |
| （斜め前）   | （横）      | （L字移動）  | （L字移動）  |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

**Bブロック**

|       |       |          |            |
|-------|-------|----------|------------|
| ニーリフト | ニーリフト | フロントスキップ | ダブルサイドスキップ |
| （その場） | （その場） | （前進）     | （前進）       |

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| ツーステップ | マーチ    | サイドランジ | ツイスト  |
| （半円移動） | （半円移動） | （その場）  | （その場） |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

**Cブロック**

|         |          |          |              |
|---------|----------|----------|--------------|
| マーチ/ホップ | マンボ/シャッセ | マンボ/バランス | パッセバランス/バウンス |
| （斜め前方向） | （斜め後ろ方向） | （斜め後ろ方向） | （その場）        |

|          |          |            |            |
|----------|----------|------------|------------|
| ミドルキック2回 | クロスニーリフト | ジャンピングジャック | ジャンピングジャック |
| （前方向）    | （その場）    | （その場）      | （その場）      |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

※ミドルキックの高さは無理をせず、正しいアライメントで行いましょう